

Shop 'til you drop : en bok för dig som shoppar för mycket

Patrik Wincent



Ladda ner PDF

Ny bok av Patrik Wincent från *Lyxfällan*!

Handlar du för att få en kick eller för att fly från dina känslor?

Köper du ofta saker som du inte behöver eller har råd med?

Brukar ditt köpbeteende påverka din omgivning och dina relationer negativt?

Har du försökt att sluta men inte kunnat?

Shoppingberoende går att jämföra med andra typer av beroenden och kan få ödesdigra konsekvenser. Tack vare program som *Lyxfällan* har många fler blivit medvetna om detta nya fenomen som är en bieffekt av vårt konsumtionssamhälle.

Utbytet av tjänster och varor är ett av samhällets fundament, men håller du inte ibland tillbaka impulsen att öppna plånboken kan du riskera att bli beroende. Många människor låter shoppingen bli som en väldigt kostsam och destruktiv behandling mot mer djupgående psykiska problem. I USA har det gjorts mycket forskning på ämnet och där har man länge uppmärksammat shoppingberoende som ett samhällsproblem som drabbar ca 17 miljoner amerikaner.

Den svenska konsumtionen har tredubblats sedan 1950-talet. Allra tydligast märks det när det kommer till våra klädinköp. Bara under de senaste 20 åren har svenskarnas klädkonsumtion ökat med 68 procent. Vi shoppar idag som aldrig förr och inbillar oss att det senaste modet, den hetaste tekniken eller den nyaste bilen är nyckeln till framgång och lycka. Och lätt är det: bara ett knapptryck bort finns all världens drömprodukter och snabblån är lätta att få (med skyhögt ränta).

Att shoppa kan ge en kick och dämpa ångest. Känslan av upprymdhet efter att ha shoppat är inte olik en spelmissbrukares upplevelse. Personen upplever en känsla av eufori och tillfredsställelse. Ju mer man handlar, desto större kick. Tyvärr krävs det så småningom allt mer kickar för att behålla spänningen och tillfredsställelsen. Dyrare varor, mer frekvent shoppande.

Baserat på den senaste forskningen och studier, samt på lång erfarenhet med att ha jobbat kliniskt med shoppingmissbrukare ger Patrik Wincent praktiska strategier och verktyg för att hjälpa tvångsmässiga shoppingmissbrukare att få tillbaka sin kontroll och därmed kunna få ett mer balanserat, meningsfullt och tillfredsställande liv. Patrik Wincent, auktoriserad terapeut, coach, författare och föreläsare med många års erfarenhet kring arbeten med missbruks- och beroendeproblematik. Patrik är en populär föreläsare inom ämnen som rör sig kring beteenderelaterade beroendeproblematik som spelmissbruk, dataspel mobilmissbruk, internet och sociala medier. Patrik Wincent är författare till de populära böckerna *När vi släpper kontrollen*, *Den digitala drogen* samt *Den digitala barnvakten*.

Ladda ner gratis Shop 'til you drop : en bok för dig som shoppar för mycket gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Patrik Wincent

Antall sider: 223

ISBN: 9789188429575

Format: PDF

Filstorrelse: 15.96 Mb

Ladda ner på 15 sekunder